

## Límites de bebida de menor riesgo

	Diariamente	Semanalmente
<b>Hombres</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>Mujeres</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>Mayores de 65 de ambos sexos</b>	<b>3</b>	<b>7</b>

### EVITE el alcohol si:

- Tiene una afección médica que empeora al beber.
- Planea conducir un vehículo u operar maquinaria.
- Está embarazada o intentando quedar embarazada.
- Toma medicamentos que interactúan con el alcohol.
- Es menor de edad.

## Cantidad de bebida estándar

Cualquier bebida que contenga aproximadamente 14 gramos de alcohol\*

Alcohol: Una ebida =



Cerveza 12 oz.

Vino 5 oz.

Bebida fuerte  
1.5 oz.  
(un trago)

\* NIAAA ([www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov))

## Riesgos de beber de forma no saludable



Depresión. Ansiedad.  
Comportamiento agresivo.

Dependencia al alcohol.  
Insomnio. Pérdida de memoria.

Cáncer de garganta  
y boca.

Envejecimiento  
prematureo.

Resfríos frecuentes.  
Resistencia reducida a las  
infecciones. Aumento del  
riesgo de neumonía.

Hipertensión. Insuficiencia  
cardíaca. Anemia.  
Coagulación de la sangre.  
Cáncer de mama.

Daño al hígado.

Deficiencia vitamínica.  
Hemorragias.  
Inflamación estomacal.  
Diarrea. Malnutrición.

Hombres:  
disfunción eréctil.  
Mujeres:  
riesgo de deformidades,  
retraso de desarrollo, o  
bajo peso al nacer de  
sus bebés.

Inflamación del  
páncreas.

Disminución de la  
sensibilidad, lo que lleva  
a caídas.

Dolores en los nervios.  
Entumecimiento u  
hormigueo de los dedos  
de los pies.

Incapacidad de realizar las  
obligaciones en el trabajo, la  
escuela o el hogar. Accidentes de  
tránsito, problemas legales.